フレイル予防活動の記録

私の目標（グループの目標）　例：スロージョギング®を毎日20分する

①

②

③

☆目標を達成できた日に◎を付けて、取組みをふりかえりましょう。
☆経過を仲間と報告しあうなど、交流にも活用してみましょう。

月

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
目標①																
目標②																
目標③																
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
目標①																
目標②																
目標③																

月

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
目標①																
目標②																
目標③																
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
目標①																
目標②																
目標③																

月

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
目標①																
目標②																
目標③																
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
目標①																
目標②																
目標③																